

12 Tipps für energiesparendes Heizen

Heizung und Warmwasser-Aufbereitung verursachen rund drei Viertel der jährlichen Energiekosten in einem Privathaushalt. Sparen lässt sich mit modernen und effizienten Heizanlagen, aber auch durch richtiges Einstellen einer Heizung und nicht zuletzt durch bewusstes Verhalten der Bewohner.



Kalte Füsse und klamme Finger im Wohnzimmer oder eisige Temperaturen im Badezimmer sind uns zuwider und müssen nicht sein. Der Umwelt und unserem Geldbeutel zuliebe ist es aber nicht notwendig, Wohnräume auf 25 Grad zu heizen und gleichzeitig den ganzen Winter im T-Shirt herumzulaufen. Unter Einhaltung folgender Tipps halten Sie Ihr Heim wohliger warm, tun etwas für die Umwelt und schonen gleichzeitig Ihr Budget:

- Achten Sie auf die richtige Raumtemperatur. Mit jedem Grad steigt auch der Energieverbrauch um 6 Prozent.
- Stellen Sie die gewünschte Temperatur mit Thermostatventilen ein. Die Position 3 sollte einer Raumtemperatur von 20 Grad entsprechen. Diese Position wird für Wohnräume und Büros empfohlen, im Bad dürfen es auch 20–23 Grad sein, was der Position 3–4 entspricht. Im Schlafzimmer reichen 17 Grad (Position 2–3), ebenso im Flur oder in selten genutzten Räumen wie Gästezimmern.

- Falls Sie bei offenem Fenster schlafen, sollten Sie die Heizkörperventile im Schlafzimmer schliessen.
- Bei einer Abwesenheit von mehr als zwei Tagen lohnt es sich, die Heizung auf Sparbetrieb umzustellen oder die Thermostatventile um eine Position zurückzudrehen. Der quantitative Effekt der Nachtabsenkung ist hingegen umstritten.
- Heizen Sie nur, wenn es wirklich nötig ist: Schalten Sie die Heizung im Frühling ab, sobald es wieder warm wird. In der Übergangszeit kann die Heizung je nach Wetterlage ein- und ausgeschaltet werden.
- Achten Sie darauf, dass die Umwälzpumpe bei Ausserbetriebnahme der Heizung abgestellt wird. Auch zu gross dimensionierte Pumpen sorgen für einen unnötig hohen Stromverbrauch.

- Entlüften Sie die Heizkörper und lassen Sie Ihr Heizsystem regelmässig warten, damit dieses die volle Heizleistung erreichen kann.
- Während Sonnenstrahlen an den Fenstern am Tag die Räume aufheizen, können Sie am Abend den Temperaturverlust reduzieren, indem Sie die Roll- oder Fensterläden schliessen.
- Stellen Sie Möbel nicht vor die Heizkörper, denn so gelangt die Wärme nicht in den Raum. Der gleiche Effekt ist bei schweren Vorhängen festzustellen.
- Durchzug ist nicht nur ungemütlich, sondern führt auch zu Wärmeverlusten. Lassen Sie undichte Fenster, Türen und Fugen abdichten und schliessen Sie die Cheminée klappen, wenn das Cheminée nicht in Betrieb ist.
- Lüften Sie richtig! Mit Stosslüften erreichen Sie den gewünschten Luftaustausch, ohne dass der Raum völlig auskühlt. Öffnen Sie wenn möglich Ihre Fenster mehrmals täglich für einige Minuten, damit Durchzug entsteht und die Feuchtigkeit entweicht. Mit dauerhaft gekippten Fenstern findet hingegen kaum ein Luftaustausch statt, ausserdem kühlen die Wände aus.
- Mit modernen Gebäudeautomationsystemen lässt sich programmieren, welche Räume wie lange wie warm zu halten sind. ■

Empfohlene Raumtemperaturen, abhängig vom Nutzungszweck

Raum	Empfohlene Temperatur	Einstellung Thermostatventil
Wohnzimmer	20°C bis 22°C	3 bis 4
Schlafzimmer	17°C bis 18°C	2
Bad, WC	20°C bis 22°C	3 bis 4
Büro	20°C	3
Hobbyraum	17°C bis 18°C	2
Übrige (u. a. Flur)	17°C bis 18°C	2

Text: Patrick Gunti
Bild: zVg

Hausinfo ist ein neutraler Online-Ratgeber zu allen Themen rund ums Haus. www.hausinfo.ch